GABA Suisse

L’utilisation fil dentaire, cure-dents et brosse interdentaire

L’utilisation correcte du fil dentaire

Si vous n’êtes pas habitué au fil dentaire, le mieux est de vous faire montrer son utilisation correcte dans un cabinet dentaire. On vous y recommandera aussi un fil dentaire adapté à votre cas.

Tendez 1 x par jour votre fil dentaire.

Détacher env. 50 cm de fil dentaire et enrouler une extrémité 2 fois autour du majeur sans serrer. Enrouler l’autre extrémité sur le majeur de l’autre main, de façon à ce qu’il reste un espace d’env. 2 cm entre les deux pouces.

Fixer le fil entre les pouces et les index, bien le tendre et l’introduire dans les espaces interdentaires en s’aidant des pouces pour la mâchoire supérieure et des index pour la mâchoire inférieure.

Effectuer prudemment un bref mouvement de va-et-vient avec le fil dentaire sur le point de contact de l’espace interdentaire. Attention : par des tiraillements incontrôlés, vous risquez de blesser la gencive.

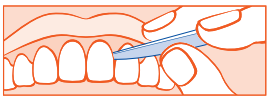
Tendre le fil autour de la face de la dent et effectuer un mouvement de va-et-vient 3 – 4 fois de haut en bas sur toute la longueur de la dent afin de la nettoyer jusque sous le rebord gingival. Passer ensuite à la face opposée de l’espace interdentaire et répéter l’opération.

© 2014 GABA International AG – Une entreprise du groupe GABA – all rights reserved

GABA Suisse

L'utilisation correcte des cure-dents

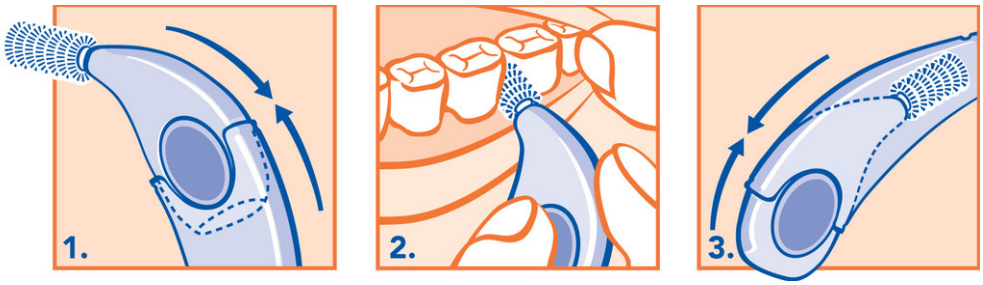
Utiliser les cure-dents au moins 1 x par jour, de préférence avant de se brosser les dents.



Humecter la pointe du cure-dents dans la bouche. Insérer le cure-dents bien droit dans l'espace interdentaire avec le côté plat tourné vers la gencive.
Effectuer des allers et retours avec précaution.

Mode d'emploi: brosse interdentaire

Nettoyer soigneusement les espaces interdentaires avant de se brosser les dents.



1. Utiliser la brosse interdentaire elmex (taille adaptée) avec ou sans le capuchon servant à rallonger le manche.
2. Tenir la brosse interdentaire elmex par le creux du manche, nettoyer les espaces interdentaires en effectuant 3 à 4 mouvements en avant et en arrière.
3. Après usage, nettoyer la brosse sous l'eau courante, bien la sécher et protéger la tête de brosse avec le capuchon.

© 2014 GABA International AG – Une entreprise du groupe GABA – all rights reserved